

令和5年10月神山町中学校予定献立表

日	曜	主 食	牛乳	つき物	お か ず	ざ い り ょ う め い			エネルギー kcal
						あか 血・筋肉・骨をつくる	みどり 体のはたらきをよくする	き 力や体温のもとになる	
2	月	ごはん	○		とり肉のてりやき いそかあえ どさんこ汁	牛乳 とり肉 豚肉 とうふ みそ 塩昆布	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	精白米 さとう ごま じゃがいも でんぷん バター	772
3	火	こがた こめっこパン	○		スパゲティミートソース 和風サラダ	牛乳 豚肉 チーズ 糸かまぼこ	にんじん たまねぎ グリーンピース コーン キャベツ きゅうり	パン 米粉 さとう バター スパゲティ オリーブ油 ドレッシング	781
4	水	(ごはん)	○		そぼろ丼 阿波団子スープ	牛乳 とり肉 おから たまご つくね わかめ	にんじん いんげん しょうが たまねぎ 白菜 えのき	精白米 さとう	817
5	木	こがたうさぎ キャロットパン	○		ツナとポテトのチーズ焼き 五目スープ	牛乳 ツナ とり肉 チーズ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ コーン	パン さとう じゃがいも はるさめ マヨネーズ	820
6	金	ごはん	○		鮭のなかおち野菜カツ うめあえ ふしめん汁	牛乳 油揚げ ちくわ 鮭のなかおち野菜カツ	にんじん キャベツ きゅうり 梅 だいこん しいたけ たまねぎ	精白米 油 ふしめん	773
10	火	まるパン	○	ブルーベリー ジャム ケチャップ	なると金時オムレツ ポイル野菜 マカロニ入りミネストローネ	牛乳 オムレツ とり肉 大豆	トマト ブロッコリー にんじん たまねぎ にんにく	パン ジャム マカロニ バター	786
11	水	(ごはん)	○		ハヤシライス だいこんとツナのサラダ	牛乳 豚肉 ツナ 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ にんにく だいこん きゅうり グリンピース マッシュルーム	精白米 油 ドレッシング	802
12	木	こがた まっちゃんパン	○	ソース	かぼちゃひき肉サンドフライ ポイル野菜 つぶつぶコーンスープ	牛乳 豚肉 とり肉 白いんげん豆	にんじん かぼちゃ キャベツ たまねぎ コーン	パン さとう 油 バター じゃがいも 小麦粉 パン粉	869
13	金	ごはん	○		さばのみそ煮 チンゲンサイともやしのあえもの きんぴらごぼう	牛乳 さば みそ 豚肉 さつまあげ	チンゲンサイ もやし にんじん ごぼう たけのこ えだまめ こんにゃく	精白米 さとう ごま ごま油	851
18	水	ごはん	○		じゃがいものそぼろ煮 だいこんなます	牛乳 豚肉	にんじん たまねぎ しょうが えだまめ だいこん れんこん こんにゃく	精白米 さとう 油 じゃがいも ごま	750
19	木	まるパン	○	いちご ジャム	とり肉ときのこのクリーム煮 イタリアンサラダ	牛乳 とり肉	にんじん しいたけ しめじ マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン ジャム 油 じゃがいも 生クリーム ドレッシング	802
20	金	五目 チャーハン	○		わかめスープ ★ブルーベリー入りお茶マフィン	牛乳 豚肉 とり肉 たまご とうふ わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース えのき ブルーベリー	精白米 押し麦 ごま油 ホットケーキミックス 米粉 さとう バター 生クリーム	846
23	月	ごはん	○		魚のすだち風味 白菜のゆかり漬け さつま汁	牛乳 さわら とり肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん キャベツ 白菜 だいこん	精白米 さとう 油 さつまいも でんぷん	858
24	火	こがた こくとうパン	○		和風カレーうどん 切り干し大根のツナあえ	牛乳 豚肉 ツナ	にんじん 小松菜 たまねぎ キャベツ 切り干し大根	パン 黒糖 さとう 油 うどん	773
25	水	ごはん	○		シャアシャン豆腐 ナムル	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ チキンハム	にんじん 小松菜 しょうが にんにく たまねぎ しめじ グリーンピース もやし	精白米 さとう 油 ごま油 でんぷん	788
26	木	(切込み コッペパン)	○	ケチャップ& マスタード	セルフホットドッグ (ウインナー・ポイルキャベツ) キャロットポタージュ	牛乳 ウインナー ベーコン 白いんげん豆	にんじん えだまめ キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも	788
27	金	～ 給食はありません ～							
30	月	(ごはん)	○		親子丼 キャベツのごま酢あえ	牛乳 とり肉 たまご かまぼこ 油揚げ	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり	精白米 さとう ごま	824
31	火	チーズパン	○	マイティソース パンブキン ババロア	エビカツ 粉ふき芋お茶風味 ワンタンスープ	牛乳 エビカツ ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	パン 油 ワンタン じゃがいも ババロア	809

☆☆ 材料の購入、その他の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。 ☆☆
※10月の神山町産は、じゃがいも・しょうが・にんにく・しいたけ・すだち酢・お茶・ブルーベリーの予定
です！

平均
(基準値中学生:830) 803